

# CHECKLIST

## Zo bent u klaar voor uw heupoperatie

Hieronder ziet u een lijst met zaken die u vóór uw opname in het ziekenhuis kan regelen. Misschien zijn niet alle items voor u van toepassing. Bespreek de lijst met uw fysiotherapeut. Zo weet u zeker dat u niets vergeet.

### Traplopen

Trapleuning voor voldoende houvast.

### Bedhoogte

Bij een erg laag bed overwegen deze te verhogen.

### Zitten

Bij voorkeur een wat hogere stoel met armleuningen.

### Vloeren

- Haal losliggende snoeren, kleden en matjes weg
- Zorg voor voldoende loopruimte

### Toilet

- Postoel/urinaal op de slaapverdieping
- Breng eventueel handgrepen aan in het toilet voor voldoende houvast

1

### Douche

- Antisliptegels of -matje
- Handgrepen/douchestang
- Plastic tuinstoel met leuning

### Verlichting

Zorg voor goede verlichting 's nachts, dat verkleint het valrisico.

### Maaltijden

Koken kan de eerst weken moeilijk zijn. Denk daarom aan een maaltijdvoorziening (kant-en-klaar voor in de magnetron of maaltijden laten bezorgen)

### Mantelzorg

Regel hulp van familie, burens en/of vrienden voor huishouden, boodschappen e.d.

### Fysiotherapie

- Fysiotherapeut operatiedatum meedelen
- Vóór de operatie lopen en traplopen met krukken, oefeningen doornemen